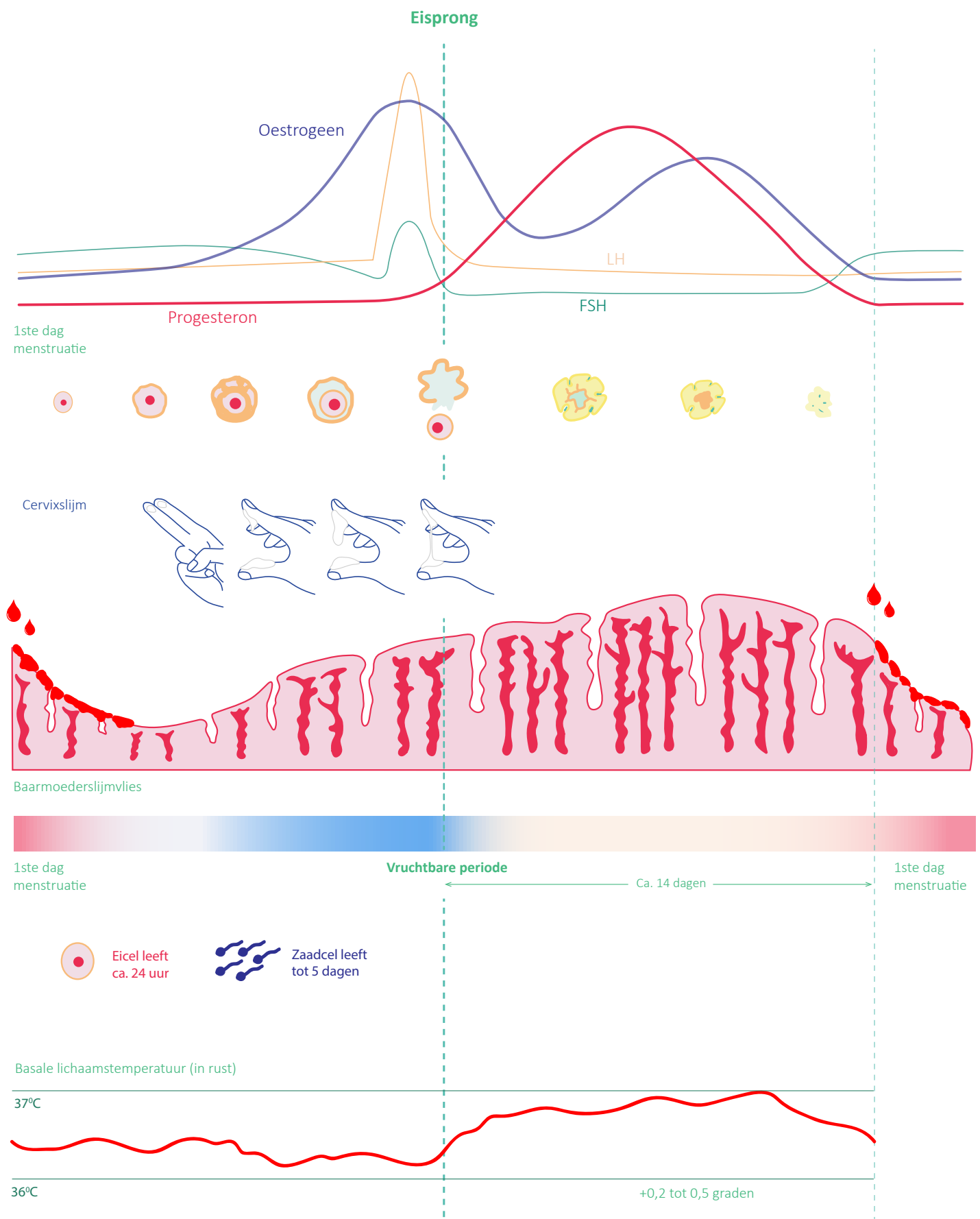
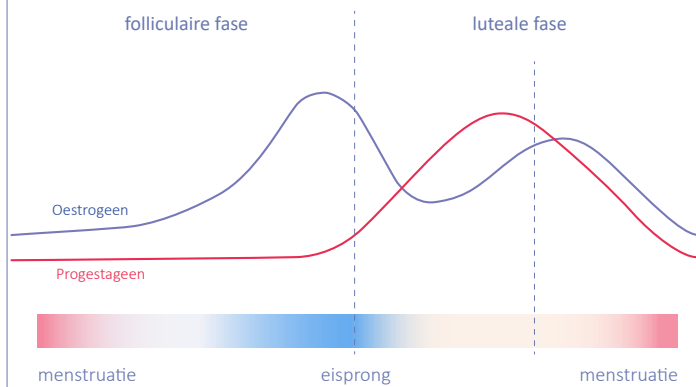


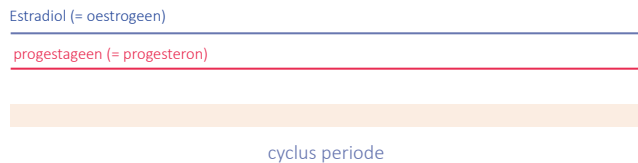
De hormonale cyclus en de vruchtbare periode



Hormoonspiegel natuurlijke cyclus



Hormoonspiegel anticonceptiepil



Uitleg bij de infographic

Cyclusduur

Een normale cyclus duurt tussen de 21 en 35 dagen, gemiddeld 28 dagen. Maar bij sommige vrouwen is de cyclus korter of langer. De lengte van de cyclus kan ook per cyclus variëren, doordat de eisprong eerder of later optreedt. Onder invloed van factoren als slaapttekort, stress, ziekte, alcohol- of medicijngebruik en voeding (insuline en bloedsuikerspiegel) kan het korter of langer duren voordat een eitje gerijpt is. Een latere ovulatie zorgt leidt tot een latere menstruatie.

Veranderingen in de cyclus

Eerste helft van de cyclus

- De eerste dag van de cyclus is de eerste dag van de menstruatie. Vanaf dan gaat de hypofyse in de hersenen het follikelstimulerend hormoon (FSH) produceren. Dit zorgt voor rijping van de eicellen in de eierstokken en de productie van het hormoon oestrogeen.
- Oestrogeen zorgt voor de opbouw van het baarmoeder-slijmvlies en voor de productie van het luteïniserend hormoon (LH).
- Het LH-hormoon zorgt ervoor dat een rijpe eikel uit de follikel barst en van de eierstok in de eileider komt: de ovulatie (eisprong). De duur van het rijpingsproces van het eitje kan per cyclus variëren, onder invloed van verschillende factoren. Daardoor kan de dag van de ovulatie per cyclus verschillen.
- Na de ovulatie stijgt de basale lichaamstemperatuur (temperatuur van het lichaam in rust) met 0,3 tot 0,5 graad.
- Ondertussen hebben de hormonen ook gezorgd voor een verandering in het cervixslijm (slijm van de baarmoederhals). Dit is doorzichtiger en rekbaarder geworden. Het veranderde slijm helpt de zaadcellen sneller bij de eileider te komen.

Tweede helft van de cyclus

- Het eitje leeft ongeveer 24 uur. Zaadcellen uit eerdere ejaculaties kunnen al in de baarmoeder of eileider zijn. Zaadcellen kunnen tot 5 dagen overleven, soms zelfs nog langer. Seks in de dagen voor de eisprong kan dus leiden tot een bevruchting. De bevruchting van de eikel vindt plaats in de eileider.
- De lege follikel (het gele lichaam) en de hormonen FSH en LH zorgen ondertussen voor de aanmaak van progesteron. De productie van oestrogeen neemt nu af. Progesteron zorgt ervoor dat de slijmvlieslaag in de baarmoederwand zich verder ontwikkelt. Ook remt het de productie van het LH-hormoon, zodat er geen nieuwe eikel gaat rijpen.

- Een bevrucht eitje legt een weg af door de eileider naar de baarmoeder, waar het na een aantal dagen aankomt. De baarmoeder is intussen geschikt voor innesteling. Als het eitje is ingenesteld komt de productie van het hormoon (hCG) op gang. Dit hormoon is na 12 tot 14 dagen te meten met een zwangerschapstest. Er zijn ook hele gevoelige zwangerschapstesten die soms het hCG al eerder kunnen meten.
- Het hCG hormoon zorgt ook weer voor de productie van andere hormonen zoals progesteron. Het progesteron maakt het slijm in de baarmoedermond ondoordringbaar voor zaadcellen.
- Wanneer er geen eitje wordt bevrucht, neemt de productie van progesteron af. Het slijm in de baarmoederwand laat los en verlaat samen met de onbevruchte eikel de vagina. De menstruatie komt ongeveer 14 dagen na de ovulatie. Doordat het hormoon progesteron weer laag is, krijgt het lichaam een seintje om zich opnieuw klaar te maken voor een mogelijke bevruchting en zwangerschap. De cyclus begint dan weer opnieuw.

De vruchtbare periode

Een vrouw is minstens zes dagen in haar cyclus vruchtbaar. Dat komt doordat zaadcellen tot wel 5 dagen, in een enkel geval zelfs tot 7 dagen, kunnen overleven in de baarmoeder. In de 3 dagen voor de eisprong is de kans op een bevruchting het grootst.

De eisprong is echter nooit precies te voorspellen. Door verschillende lichamelijke symptomen in kaart te brengen gedurende verschillende cycli, kan de eisprong preciezer voorspeld worden. De symptothermale methode (combinatiemethode) is gebaseerd op het aantal dagen tussen de menstruaties, de stijging van de lichaamstemperatuur na de eisprong, veranderingen in het cervixslijm, in de stand van de baarmoedermond, andere lichamelijke en mentale veranderingen die een vrouw kan opmerken gedurende haar cyclus en eventueel metingen van het LH-hormoon in de urine.

Om een zwangerschap te voorkomen, is het advies om van 7 dagen vóór de verwachte ovulatie tot 2 dagen daarna geen (onbeschermde) penis-in-vagina seks te hebben.